

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 14»
Ощепкова Г.В. *Г.В.Ощепкова*



« 01. » сентября 2021 г.

Утверждаю:
ИП Король Л.Д.



« 1.01 » сентября 2021 г.

**Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся
образовательных учреждений с 12 лет и старше
(осень-зима 2021 г.)**

г. Североуральск 2021 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 1	Бутерброды с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,	3
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (220/15)	235	12,96	14,67	44,55	349,2	173
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	22,56	23,08	98,86	679,93	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,82	8,23	40,28	268,12	112
	Зразы рубленые с маслом (100/10)	110	9,56	12,4	12,5	201,	274
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,19	138,6	139
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,075	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	910	31,64	36,00	134,03	954,47	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1460	54,2	59,08	232,89	1634,4	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 2	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	379
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	20,51	21,61	91,74	642,05	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	54
	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	11,28	7,88	33,25	165,23	99
	Котлеты или биточки рыбные (100/10)	110	13,76	11,2	19,2	232,	234
	Картофель отварной с маслом (180/5)	185	3,58	7,02	24,78	185,99	125
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,075	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	920	31,79	35,80	134,02	959,61	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1470	52,3	57,41	225,76	1601,66	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 3	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,	209
	Бутерброды с маслом (30/10)	40	2,36	3,99	11,59	111,58	1
	Пудинг из творога с яблоками	200	10,45	10,68	40,46	266,74	254
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,	378
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	21,49	24,11	102,37	674,81	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	100	0,09	1,25	11,61	52,3	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5)	255	14,15	11,06	10,6	272,61	82
	Тефтели (2-й вариант) (100/30)	130	8,52	11,23	21,15	133,32	279
	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08	205
	Напиток из кураги+вит С 0,075	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	31,82	35,	139,35	951,66	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1485	53,31	59,11	241,72	1626,47	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 4	Котлета "Дружба" с соусом (100/30)	130	15,28	14,65	31,88	265,78	45
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0,13	0,02	15,2	62,	377
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	560	22,59	23,35	95,96	680,6	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Котлеты домашние с соусом (100/30)	130	10,44	14,89	9,97	180,88	271
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,075	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	930	31,58	36,64	136,11	959,1	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1490	54,17	59,99	232,07	1639,7	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 5	Биточки с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	575	22,39	23,18	95,38	680,87	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из изюма+вит С 0,075	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	825	32,12	33,32	135,35	952,52	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1400	54,51	56,5	230,73	1633,39	
	ИТОГО за 5 дней	7305	268,49	292,09	1163,17	8135,62	
	Среднее значение за период:	1461	53,70	58,42	232,63	1627,12	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 1	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	15,48	156,	2
	Макароны отварные с сыром	230	18,31	15,55	39,22	384,56	204
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	24,04	19,97	94,18	716,29	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (250/5)	255	6,46	6,23	20,53	187,75	84
	Фрикадельки в соусе (100/30)	130	15,78	16,25	28,14	137,14	280
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,075	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	31,43	36,03	139,35	953,67	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1485	55,47	56,00	233,53	1669,96	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 2	Котлеты Московские с соусом (100/30)	130	13,15	13,31	29,98	245,88	270
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,	378
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	560	21,85	23,34	94,76	679,7	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5)	255	9,68	9,14	20,18	178,45	96
	Котлеты или биточки рыбные (100/10)	110	13,76	11,2	19,2	232,	234
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	Напиток из апельсинов+витамин С 0,075	200	0,45	0,1	33,9	141,2	346
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	915	31,69	35,31	151,1	954,94	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1475	53,54	58,65	245,86	1634,64	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 3	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
	Омлет натуральный	150	7,84	7,56	15,64	189,65	210
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	20,75	21,77	90,55	611,11	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	15,19	219,9	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Шницель с маслом (100/10)	110	10,44	14,89	9,97	180,88	268
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,19	138,6	139
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,075	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	910	33,36	42,66	135,62	951,97	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1460	54,11	64,43	226,17	1563,08	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 4	Колбаски "Витаминные" в соусе (100/30)	130	11,19	11,26	3,36	193,21	64
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0,13	0,02	15,2	62,	377
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	560	19,97	16,71	63,73	649,56	
	ОБЕД						
	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Напиток из кураги+вит С 0,075	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	825	37,81	40,45	156,14	1028,16	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1385	57,78	57,16	219,87	1677,72	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 5	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	260,	175
	Сырники из творога	80	13,05	15,8	36,45	244,6	245
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	555	22,69	23,49	95,38	680,72	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	100	0,09	1,25	11,61	52,3	42
	Рассольник домашний со сметаной (250/5)	255	20,72	19,4	36,82	340,9	95
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,075	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	825	31,53	32,218	134,28	951,34	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1380	54,22	55,708	229,66	1632,06	
	ИТОГО за 5 дней	7185	275,12	291,95	1155,09	8177,46	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1437	55,02	58,39	231,02	1635,49	